

Wellness – Fitness – Lifestyle
Vital Treff Tegel
Ernährung für Ihr Wohlbefinden

www.Vital-Treff-Tegel.de
«Brunowpassage» * Brunowstr. 52 * 13507 Berlin
030 – 41 47 1444 * Termine nach Vereinbarung
Geöffnet von Montag bis Freitag von 9⁰⁰ bis 11⁰⁰ Uhr

DAS KUNDEN MAGAZIN 11-2009

Inhalt:

1. Wechselnde Jahreszeiten, dauerhaftes Wohlbefinden
2. Herbalife und Wohlbefinden: ein unschlagbares Team
3. Werden Sie aktiv, leben Sie gesünder

1. Wechselnde Jahreszeiten, dauerhaftes Wohlbefinden



Es ist mal wieder die Jahreszeit, in der das Wetter verrückt spielt – auf eisige Kälte folgen kurzer Sonnenschein, dann Graupelschauer, Sturm und Regen. Wegen dieses ständigen Wechsels ist unser Körper besonders anfällig.

Aber unter den richtigen Voraussetzungen ist Ihr Körper ein starker Organismus. Sie müssen nur auf ihn aufpassen und die richtigen Voraussetzungen schaffen!

Schaffen Sie die richtigen Voraussetzungen für langfristiges Wohlbefinden!

Beginnen wir mit Stress: Bei unserem heutigen Lebensstil stehen viele von uns konstant unter hohem Druck. Stress setzt chemische Stoffe frei, die tatsächlich wirklich nur in lebensbedrohlichen Situationen ausgeschüttet werden sollten. Diese Stressbotenstoffe müssen isoliert und beseitigt werden – ein Prozess, durch den der Körper essentieller Nährstoffe beraubt wird, die für die Erhaltung seiner Gesundheit erforderlich sind.

An diesem Punkt wird das täglich moderat betriebene sportliche Training, vorzugsweise an der frischen Luft, so wichtig. Es lenkt uns von unseren Alltagssorgen ab, erfrischt den Körper, versorgt das Blut mit Sauerstoff und setzt ebenso wie das Lachen Endorphine frei. Sportliches Training steigert ebenfalls den Lymphfluss im Körper – das Lymphsystem ist das Abfallsystem des Körpers und wesentlich für die Ausscheidung von Toxinen.

Um Stress zu reduzieren, müssen Sie ebenfalls angemessene Entspannungs- und Ruhephasen einhalten. Ziehen Sie sich jeden Abend 15 Minuten oder eine halbe Stunde zurück, suchen Sie sich einen ruhigen Platz, machen Sie Ihr Gehirn frei und konzentrieren Sie sich auf Ihren leichten Atem. Nutzen Sie eben diese konzentrierte Atmung, um Stress abzu-

bauen. Wenn Sie zum Beispiel gerade vor einem Wutanfall stehen, kann Ihnen eine Minute Konzentration auf Ihre Atmung dabei helfen, ruhig und konzentriert statt schnell und wütend zu atmen. So stoppen Sie eine Stressreaktion und ersparen Ihrem Körper eine Menge unnötiger Arbeit.

Sie benötigen sechs bis acht Stunden ungestörten Schlafes jede Nacht, damit der Körper sich auf seine Erhaltung und Reparaturarbeiten konzentrieren kann. Gehen Sie frühzeitig zu Bett, vermeiden Sie laute Musik und anstrengendes Training. Ihre letzte schwere Mahlzeit sollte mindestens drei Stunden zurückliegen – ein belastetes Verdauungssystem trägt nicht gerade zu ungestörtem Schlaf bei.

Und letztlich ist der Schlüssel zu einem gesunden Schutzsystem die reichhaltige Zufuhr von wirkungsvollen Nährstoffen – Antioxidantien, Vitamine, Mineralien, Protein, gesunde Fette und farbenfrohe Kohlenhydrate.

Konzentrieren Sie sich auf...

...Körner und Kerne

Das ist lebendige Ernährung voller Energie und Nährstoffe – ein absolutes Muss für die Erhaltung der Gesundheit im Winter.

...Vitamin C-haltige Nahrungsmittel

Beispielsweise Zitrusfrüchte, Kiwis, schwarze Johannisbeeren, dunkelgrünes, blättriges Gemüse, Erdbeeren und Paprikaschoten. Vitamin C steigert die Immunabwehr und kann Erkältungen verkürzen.

...Winterbeeren

Auch sie schützen vor Erkältungen und vor Grippe. Probieren Sie einmal schwarze Johannisbeeren, Blaubeeren, Holunderbeeren oder Heidelbeeren.

...Vitamin A-haltige Nahrungsmittel

Vitamin A hilft bei der Abwehr von Infektionen und beschleunigt Heilungsprozesse. Es findet sich natürlich in Ölfisch, Innereien, in gelbem, orangem, rotem und

dunkelgrünem Gemüse, in Eigelb, Milch und Milchprodukten sowie in gelben und orangen Früchten.

...zinkhaltige Nahrungsmittel

Zink hilft bei der Abwehr von Infektionen und beschleunigt Heilungsprozesse. Es findet sich natürlich in magerem rotem Fleisch, Schalentieren, Weizenkeimen, Bierhefe, Vollkornprodukten, Eiern, Samen und Nüssen.

...antioxidansreiche Nahrungsmittel

Zu diesen zählen Äpfel, Beeren, Karotten, Zitrusfrüchte, Knoblauch und Zwiebeln, Suppengrün, rote Trauben, Samen, Sojaprodukte, Süßkartoffeln, Tomaten, grüner Tee, Kurkuma, Walnüsse und Kürbisse.

...gesunde Fette

Sie schützen die Zellen. Steigern Sie Ihre Omega-3-Zufuhr aus Ölfisch. Wenn Sie keinen Fisch mögen, können Sie ein Ergänzungspräparat, z.B. Herbalifeline, verwenden.

...scharfe, stark gewürzte Nahrungsmittel

Essen Sie einmal in der Woche ein scharfes Curry mit Knoblauch zum Schutz vor Infektionen, mit Ingwer gegen Erkältungen und Grippe Symptome und mit Kurkuma wegen seiner wirksamen antioxidantischen Eigenschaften.

...Wasser

Trinken Sie täglich acht Gläser Wasser. Dies ist wichtig für den Transport wertvoller Nährstoffe!

Nutzen Sie unsere großartigen Produkte, um Ihr Wohlbefinden langfristig zu unterstützen.

Formula 1 Gesunde Mahlzeit

Verwenden Sie Formula 1 täglich – es bietet Ihnen eine optimale Grundlage für eine ausgewogene Ernährung.

Formula 1 wurde auf der Grundlage einer besonderen Rezeptur mit essentiellen Sojaprotein, pflanzlichen Wirkstoffen sowie 22 essentiellen Vitaminen und Mineralien entwickelt – alles was Ihr Körper benötigt, um optimal funktionieren zu können!

Formula 2 – MultivitaminKomplex

Die meisten Gesundheitsexperten empfehlen aus gutem Grund eine tägliche Ergänzung mit Vitaminen und Mineralien: ausgelaugte Böden bringen Ernten mit reduziertem Nährstoffgehalt hervor, beim Fastfood von Heute fehlen wegen seiner Verarbeitung viele wichtige Nährstoffe, schlechte Ernährung, Rauchen, Alkohol, Stress, Umweltverschmutzung und Übergewicht schaffen hohen Bedarf an einer gesteigerten Zufuhr von Vitaminen und Mineralien. Daher ist eine tägliche Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Mineralien die beste Angewohnheit für Ihre Gesundheit.

VegetACE

Gemüse ist WICHTIG für Ihre Gesundheit! Es liefert eine breite Palette an Nährstoffen gegen Erkältungen und Infektionen. Je mehr Sie essen, desto stärker werden Ihre Abwehrkräfte. Gehen Sie kein Risiko in der kalten Jahreszeit ein, in der Ihr Körper für die Erhaltung seiner Gesundheit mehr Aufwand treiben muss. Die antioxidantischen Bestandteile von VegetACE füllen genau jene speziellen Nährstoffe wieder auf, mit denen Sie Ihre Abwehrkräfte stärken können.

Eine tägliche Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Mineralien ist die beste Angewohnheit für Ihre Gesundheit.

2. Herbalife und Wohlbefinden: ein unschlagbares Team

Herbalife engagiert sich für ein einfach besseres Leben. Die richtige Ernährungswahl spielt eine entscheidende Rolle für optimales Wohlbefinden und Gesundheit. Daher ist es wichtig, Ihrem Körper die richtigen Lebensmittel mit Vitaminen und Nährstoffen zuzuführen. Die Herbalife-Produkte können eine sinnvolle Ergänzung auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden sein. Leider tendieren viele Menschen dazu Fertiggerichte für die täglichen Mahlzeiten zu wählen, da diese schnell und einfach zuzubereiten sind. Diese enthalten aber oftmals viel Fett, Salz, Zucker und Kalorien; nach Vitaminen und Mineralien sucht man oft vergebens.

Herbalife und gesunde Ernährungstipps

Damit der Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt werden kann, ist es wichtig sich an eine gesunde Ernährung zu halten. Nur so kann er optimal funktionieren. Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine, gesunde Fette und Antioxidantien: das sind die Elemente, die Bestandteile einer guten Ernährung sein sollten. Unser Körper braucht diese Nährstoffe als Brennstoff zur Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen, für Wachstum und Aktivität. Eine

abwechslungsreiche, farbenfrohe und vor allem gesunde Ernährung ist maßgeblich. Essen Sie viel Obst und Gemüse - am besten 5 Portionen am Tag. Diese liefern dem Körper wichtige Vitamine und Mineralien, Ballaststoffe sowie Spurenelemente. Und wenn Sie es mal nicht schaffen, können die Nahrungsergänzungen von Herbalife dazu beitragen, Ihren Bedarf an Nährstoffen abzudecken. Achten Sie besonders auf die Anzahl der Kalorien, die Sie konsumieren sowie den Fettgehalt Ihrer Mahlzeiten. Die Herbalife Formula 1-Shakes und der Formula 1-Riegel sind Beispiele für

Grundregeln

- Füllen Sie Ihren Teller mit farbenfrohen Kohlenhydraten – mit Obst und Gemüse der Jahreszeit. Essen Sie zusätzlich täglich eine große Portion Salat (rohe Nahrungsmittel liefern mehr Nährstoffe als gekochte). Dünsten Sie Nahrungsmittel nur kurz oder braten Sie sie schnell an, um Nährstoffe zu erhalten.
- Essen Sie Obst auf nüchternen Magen, nicht mit anderen Nahrungsmitteln zusammen, und sorgen Sie so für eine gute Verdauung.
- Essen Sie in Ruhe und entspannt, kauen Sie gründlich, nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihre Mahlzeit.
- Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich ist das Minimum. Verdoppeln Sie dies für doppelten Schutz!

eine solche fett- und kalorienarme Mahlzeit. Neben der richtigen Ernährung ist körperliche Bewegung ein weiterer Pfeiler für das Wohlbefinden, denn es tut Körper und Geist gut. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung - mindestens eine halbe Stunde und in angemessener Intensität. Sport stärkt die Muskeln, regt Kreislauf sowie Stoffwechsel an und stimuliert das Immunsystem. Körperliche Bewegung ist wichtig, um Übergewicht vorzubeugen. Ausdauertraining ist bestens dafür geeignet, den Körperfettanteil zu reduzieren, und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen.

Flüssigkeit ist das Lebenselixier für den Körper und daher ebenso so erheblich wie eine bewusste Ernährung und viel Bewegung. Achten Sie daher darauf genug zu trinken. Nach Sauerstoff ist es das zweitwichtigste Element für Ihren Körper. Es unterstützt die Verdauung, Aufnahme und Ausscheidung der Nahrung, indem es dem Körper hilft, Stoffwechselprodukte auszuscheiden. Trinken Sie mindestens zwei Liter täglich. Wohlbefinden und Gesundheit in drei einfachen Schritten!

3. Werden Sie aktiv, leben Sie gesünder

30 Minuten am Tag für Ihre Fitness

Von Luigi Gratton M.P.H., Vice President für Ernährungstraining, Herbalife Beratungsgremium für Ernährungsfragen. Jetzt ist die beste Zeit, aktiv zu werden und aktiv zu bleiben. Unabhängig vom Alter und vom

Grad der körperlichen Fitness profitieren fast alle Menschen davon, wenn sie sportliche Aktivitäten in ihren Alltag einbauen. Es gibt viele gesundheitliche Vorteile durch sportliches Training. Drei davon finden Sie hier:

Starke Knochen und Muskeln

Klinische Forschungen haben ergeben, dass regelmäßiges Körpertraining eine der besten Methoden für den Erhalt gesunder Knochen ist. Kraft- oder Ausdauertraining wie Walken, Joggen, die Verwendung von Fitnessbändern oder Gewichten trägt zum Erhalt von Knochenmasse bei. Der Aufbau von Muskelmasse fördert nicht nur die Gesundheit der Knochen, sondern verbrennt ebenfalls den ganzen Tag über Kalorien und trägt so zum Erhalt Ihres Wunschgewichts bei.

Weniger Stress

Körperliches Training setzt Endorphine im Körper frei, die das Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden entstehen lassen. Ein schneller Spaziergang oder ein kurzes Workout lässt Sie nach einem stressreichen Tag schneller abschalten.

Gewichtskontrolle

Weniger sitzende Tätigkeiten, gesteigerte körperliche Aktivität und das Verbrennen von mehr Kalorien, als Sie aufnehmen, sind die Schlüsselemente zum Abnehmen. Darüber hinaus trägt eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Calcium und Protein nicht nur zum Halten des Wunschgewichts bei, sondern fördert zugleich die Erhaltung gesunder Knochen.

Natürlich können eine aktive Lebensweise und die Zubereitung gesunder Mahlzeiten eine wirkliche Herausforderung bedeuten. Daher liefert Herbalife für alle, die viel unterwegs sind, leicht zuzubereitende und köstlich schmeckende Produkte und Snacks sowie gezielte Nahrungsergänzungen. Ob Winter oder Sommer, die Haut wird oft auf eine harte Probe gestellt. Das Herbalife-Sortiment der Äußeren Ernährung kann Ihnen dabei helfen, Ihre Haut zu schützen und zu pflegen.

Wohlbefinden rundum ist das Ziel, und Herbalife unterstützt Sie dabei, ein Leben lang aktiv zu bleiben

Mein Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre persönlichen Wellness-Ziele zu erreichen.

Herzlichst IHR
Personal Wellness Coach

Bernd Lubach

